



कैसे बनाएं अपने आपको क्रिएटिव...



हम सभी एक जुदा अंदाज में जीना चाहते हैं, लाइफ को क्रिएटिव बनाना चाहते हैं। मगर कैसे?

लाइफ को क्रिएटिव बनाने की इस इच्छा को पूरी करना चाहते हैं तो इसके लिए प्रयास भी आप ही को करना होगा। यह प्रयास कुछ अलग किस्म के होंगे, जैसे अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकल कर कुछ नया करने की कोशिश करें।



आपकी तरह सोचने वाले लोगों से मिले-जुलें और अपने आइडियाज शेयर करें। इन चीजों से धीरे-धीरे लाइफ में बदलाव आने लगेगा।

सीखें कुछ नया

लाइफ को क्रिएटिव बनाना चाहते हैं तो सबसे पहले यह बात समझ लें कि सीखने की कोई सीमा तय नहीं होती है। नई-नई चीजें सीखें। कुछ नया सोचें या फिर पुरानी चीजों को नए तरीकों से करने के बारे में सोचें। कुछ नया सोचने के लिए इमेजिनेशन होना जरूरी है। हर वक्त नया सोचने के प्रयास से इमेजिनेशन पावर बढ़ती है, जो क्रिएटिविटी के लिए बहुत जरूरी है।

नई चीजें सीखते हुए अक्सर असफलता का डर होता है। इस डर को मन से निकाल दें। याद रखें, क्रिएटिव लोगों में यही खास बात होती है कि वो कभी भी असफलताओं से डरते नहीं हैं। कुछ नया सीखने का जज्बा इस डर से बड़ा होता है।

अब आपको कोई चीज क्यों रोके? तो फिर अब हर हफ्ते कम से कम एक नई चीज सीखने की कोशिश करें। छोटी-छोटी चीजों से शुरू करें जैसे कि कोई नई डिश बनाएं या फिर अपने कमरे को किसी नए तरीके से सजाएं।

क्रिएटिव लोगों से जुड़ें

क्रिएटिव लोगों से मिलते-जुलते रहें, मिलने का समय न हो तो

किसी भी अन्य तरीके से

जुड़ें। इससे आपको प्रेरणा मिलेगी।

इस तरह लोगों से जुड़ने पर आप अपने आइडियाज बेझिझक शेयर कर सकते हैं और नई बातें भी जान सकेंगे।

क्रिएटिव लोगों से जुड़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि अपने शौक के अनुरूप कोई क्लब या ग्रुप जॉइन कर लें। इसके अलावा सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स पर आप अपना खुद का ग्रुप बनाकर लोगों को इनवाइट कर सकते हैं, डिस्कशन कर सकते हैं।

इस तरह के ग्रुप एक बढ़िया सपोर्ट सिस्टम की तरह काम करते हैं। साथ ही आपकी लाइफ को क्रिएटिव बनाने में सहायक भी होते हैं।

तपती गर्मी में पाएं खिली-खिली



ताजगी



अपने बच्चे को पढ़ने के लिए प्रोत्साहन दीजिए

वे ही आज स्मार्ट फोन और टैबलेट की जनरेशन (पीढ़ी) अपने ज्ञान को क्षमताओं में एक कदम आगे है फिर भी यह जरूरी है कि आप अपने बच्चे को शुरुआती सालों से ही पढ़ने के लिए प्रोत्साहित और तैयार करें। ता-पिता की बहुत-सी जिम्मेदारियां होती हैं जिसमें से एक है कि वे पढ़ने के बच्चे को पढ़ने के प्रति रुचि बढ़ाएं। कैसे आप पढ़ने में उनकी रुचि बढ़ा सकते हैं -

1. पसंदीदा किताब लें - अगर आपके बच्चे का कोई पसंदीदा कार्टून चरित्र है तो उसे टीवी देखने देने की बजाय किताब गिफ्ट करें। किताबों को दुकानें बहुत से कार्टून किताबों से भरी हैं। ये समान रूप से आकर्षक, नए के साथ पिक्चोरियल हों तो ध्यान जोड़े रखती हैं।

2. उनके लिए पढ़ें - अगर आप अपने बच्चों के लिए फेरी टेल या कार्टून की किताबें लाई हैं तो आप उन्हें अपने बच्चों के लिए पढ़ें। हो सकता है रुआत में बच्चे रुचि न लें तो आप उसे खुद पढ़ना शुरू करें। इससे आपके बच्चों में जिज्ञासा बढ़ेगी कि किताब में ऐसा क्या है, जो आप इसे पढ़ रहे हैं और उसे प्रोत्साहित भी करेगा। इसके बाद आप बच्चों को इस किताब में शामिल कर सकते हैं।

3. किताबों से सुनाएं - कहानियों को रोमांचक तरह से सुनाएं। जरूरी नहीं कि कहानी जैसी लिखी है आपको वैसे ही सुनानी है। आप उसमें कुछ पने बचपन की दिलचस्प बातें जोड़ सकती हैं या फिर कहानियों के चरित्रों की तुलना अपने बच्चों से कर सकती हैं। यह बच्चों को जोड़े बनाता है।

4. प्रतिक्रिया का आनंद लें। यह न सोचें कि यह थकाऊ प्रक्रिया है। इससे पका बच्चा रुचि खो सकता है। हमेशा चार्ज अप लें।



मां बनने के एक साल के अंदर घटाएं वजन

मां बनने के एक साल के अंदर महिलाओं ने अगर अपने वजन पर नियंत्रण नहीं किया तो उन्हें हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई बीमारियां घेर सकती हैं।

ब्रिटिश दैनिक में प्रकाशित रिपोर्ट में बताया गया है कि कनाडा में टोरंटो के माउंट सिनाई अस्पताल के मधुमेह केंद्र ने अपने नए शोध में यह बताया है कि महिला के लिए मां बनने के बाद के पहले तीन महीने सुरक्षित होते हैं क्योंकि इस दौरान उनके शरीर में उतने बदलाव नहीं होते इसलिए हृदयरोग, मधुमेह या

नहीं रहता है। शोध पत्रिका डायबिटीज केयर में प्रकाशित इस शोध के मुताबिक तीन महीने के बाद पूरे साल तक मां के शरीर में तरह-तरह के बदलाव होते हैं। इस दौरान उनके शरीर में उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और इंसुलिन की सक्रियता काफी बढ़ जाती है और उनके हृदय संबंधी रोग से ग्रसित होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। शोध के दौरान 300 गर्भवती महिलाओं पर पूरे नौ महीने और बच्चे के जन्म के एक साल बाद तक निगरानी की गई और उनकी नियमित जांच की गई।

देने के एक साल के अंदर मां ने अपने वजन को कम नहीं किया तो उसके मधुमेह से पीड़ित होने का खतरा बढ़ जाता है। उन्होंने पाया कि बच्चे के जन्म के एक साल के अंदर तीन चौथाई मांओं ने अपने वजन पर काबू पा लिया और उनका कोलेस्ट्रॉल तथा रक्तचाप का स्तर सामान्य रहा, लेकिन जिन एक तिहाई महिलाओं का वजन इन दौरान बढ़ गया उनके मधुमेह और हृदय रोग से पीड़ित होने की संभावना भी काफी बढ़ गई। शोधकर्ता डॉक्टर रवि रत्नाकरन ने कहा कि इस शोध के कारण अब महिलाओं को बच्चे के जन्म के एक

सिर्फ 15 दिनों में चेहरा खूबसूरत बनाएं जानिए कैसे



हम अपना चेहरा चमकाने के लिए ब्यूटी पार्लर के मोहताज होते हैं या फिर कुछ घरेलू उपचार का सहारा लेते हैं। यहां तक कि आधुनिक तकनीक से बोटोक्स की भी शरण में चले जाते हैं। यहां पैश है कुछ ऐसे उपाय जिसके लिए नाम महंगी दवाई की जरूरत है ना ही फेसपैक और पार्लर के नखरों की। प्रस्तुत है चेहरे के कुछ ऐसे व्यायाम जिन्हें आप आसानी से कहीं भी और कभी भी कर सकते हैं और बढ़ा सकते हैं अपने चेहरे की रौनक। इन्हें हम फेशियल योगा का नाम दे सकते हैं। प्रत्येक फेशियल योगा 8-10 से 20 बार प्रतिदिन 5 से 7 मिनट तक करें। इससे आपको 15 दिन में ही फर्क नजर आने लगेगा।

- फेशियल योगा स्टेप्स
- 1 गर्दन सीधी रखकर आइब्रो ऊपर-नीचे करें।
 - 2 थोड़े सिकोड़ें, माथे पर आड़े व खड़े सल डालें।
 - 3 गर्दन सीधी रखें व ऊपर-नीचे देखें।
 - 4 आंखों को दोनों दिशा में गोल घुमाएं।
 - 5 आंखों पर हथेली रगड़कर कुछ देर रखें।
 - 6 सुबह व रात आंखों को ठंडे पानी से धोएं।
 - 7 नथुने फुलाएं व ढीला छोड़ दें।
 - 8 पूरा मुंह खोलें व बंद करें।
 - 9 जबड़ा दाएं-बाएं हिलाएं।
 - 10 होठों को सिकोड़ें व फैलाएं।
 - 11 दांत दिखाएं व बंद करें।
 - 12 मुंह से फुग्गा फुलाएं।
 - 13 दांत पर दांत रखकर जमकर दबाएं।
 - 14 गर्दन की चमड़ी को खींचें, जबड़ा टाइट करें।
 - 15 दस तक गिनते हुए गर्दन को पीछे ले जाएं।
 - 16 मुंह में पानी भरकर हिलाएं।
 - 17 सोने के पहले प्रतिदिन चेहरे को साफ करें। यदि आप वर्किंग वूमन हैं तो डीप क्लीजिंग मिल्क से साफ करें।
- व्यायाम के अतिरिक्त संतुलित खान-पान आपकी त्वचा में असली चमक लाता है। अतः भोजन में दूध, दही, सलाद, फल, हरी सब्जियां अवश्य लें। पर्याप्त पानी पिएं, सूर्य की तेज किरणों से बचें व धूप का चश्मा लगाएं।

छह चीजों से चमकाएं बाल और त्वचा



अगर आप चमकदार त्वचा और हैल्दी हेयर चाहते हैं तो अपनी फूड लिस्ट में इन चीजों को शामिल कर सकते हैं। ये चीजें आपको खूबसूरती के साथ-साथ बढ़िया सेहत से भी नवाजेंगी।

- विटामिन ए से भरपूर चीजें क्या लें- गाजर, पालक, ब्रोकली, पपीता, आम, आलू व टमाटर
- फायदा - इन चीजों में कैरोटीन होता है, जो सनस्क्रीन का काम करता है और त्वचा को धूप से बचाता है। टमाटर में लाइकोपीन भी सनस्क्रीन का काम करता है, लेकिन जरूरी है कि टमाटर अच्छे से पका हो।
- सूखे मेवे
- फायदा - इनमें ओमेगा थ्री फैटी एसिड होता है जो त्वचा में नमी बनाए रखता है। अखरोट में बायोटीन होता है जो बालों को बढ़ाता है, झड़ने और दो मुंहे होने से रोकता है।
- विटामिन सी वाली चीजें
- फायदा - नींबू, आंवले, संतरे का खट्टापन शरीर में जाकर कोलेजन बनाता है, जो त्वचा की कोशिकाओं को जवां रखता है, इससे झुर्रियां नहीं पड़ती और त्वचा के घाव भी जल्दी भरते हैं। विटामिन-सी वाली चीजें आसानी से पच जाती हैं और अधिक मात्रा होने पर यूरिन के रास्ते निकल जाती हैं।
- अलसी के बीज
- फायदा - खाने को कुरकुरा बनाते हैं। इनमें मौजूद फाइबर, ओमेगा थ्री फैटी एसिड व विटामिन ई से त्वचा की नमी बनी रहती है, मुंहासे नहीं होते। रोजाना एक चम्मच प्रयोग करें।
- विटामिन बी और कॉपर
- पूरुषों के बालों में सफेदी की शुरुआत दाढ़ी से होती है, जबकि महिलाओं में कनपटी की तरफ से। इसके प्रमुख कारण हैं- चिंता करना, विटामिन बी, आयरन, कॉपर और आयोडीन की कमी। इसके लिए धूम्रपान न करें, मटर, ब्रोकली, ब्राउन राइस, गांट गोभी खाएं व ग्रीन टी पीएं।



